



10 A 12 MESES

Entre los 10 y 12 meses es apropiado añadir gradualmente estos alimentos:

Alimentos picados de las comidas familiares
Yogurt solo y queso
Yemas de huevo

Consejos útiles

- El bebé comerá usando sus dedos y empezará a comer con cuchara con ayuda.
- Los alimentos del bebé deben ser suaves y fáciles de mascar. El bebé podrá comer más alimentos de la mesa a medida que vayan apareciendo los dientes.
- Cuando el bebé tiene un año, todos los alimentos del bebé serán generalmente de las comidas familiares.
- ¡Tenga cuidado! El bebé se puede atorar con alimentos tales como palomitas de maíz, caramelo, nueces, uvas y rodajas delgadas de salchichas.
- Las gaseosas, las bebidas dulces y el té no son buenos para el bebé.

Notas respecto a la alimentación del bebé:



Sugerencia de menú para el bebé:

Use una taza desde el desayuno hasta la hora de dormir. **Es posible que el bebé coma cantidades mayores o menores que las indicadas.**

Desayuno:

- Leche materna o 6 onzas de fórmula láctea en taza
- 4 a 8 cucharadas de cereal para bebé (mézclelo con leche materna o fórmula)
- 2 cucharadas de fruta
- ½ a 1 rodaja de pan o pan tostado

Bocadillos:

- 4 onzas de jugo de fruta (en taza)
- Galleta salada

Almuerzo:

- Leche materna o 6 onzas de fórmula láctea en taza
- 1 a 2 cucharadas de carne, pollo o pescado (sin huesos), queso, o 2 a 4 cucharadas de legumbres secas y cocidas o chícharos
- 2 cucharadas de vegetal cocido
- ½ rodaja de pan de trigo o enriquecido
- 2 cucharadas de fruta

Bocadillos:

- Leche materna o 6 onzas de fórmula láctea en taza
- Galleta salada

Cena:

- Leche materna o 6 onzas de fórmula láctea en taza
- 1 a 2 cucharadas de carne, pollo o pescado (sin huesos), queso, o 2 a 4 cucharadas de legumbres secas y cocidas o chícharos
- 2 a 4 cucharadas de papas, arroz o fideos
- 2 a 4 cucharadas de vegetal cocido

A la hora de dormir:

- Leche materna o 6 onzas de fórmula láctea en taza



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.